

שאלון עצמי למתבגרים – כולל קריטריונים ל-ADHD עפ"י DSM4-TR

שם: _____

הזמן הממוצע הנדרש למילוי שאלון זה הוא 15-20 דקות. אודה לכם אם תקפידו למלא כל סעיף כי הוא חשוב בשקלול הסופי.

מס'	תכונה	בכלל לא	במקצת	הרבה	הרבה
1	המשמעת של הורי נוקשה מדי				
2	בא לי לבכות				
3	אני "מכופף" את החוקים בכל הזדמנות				
4	אני לומד יותר באיטיות מאשר הייתי רוצה				
5	אני מתרגז בקלות				
6	קשה לי לשבת במקום אחד לזמן ממושך				
7	הורי שמים לב רק להתנהגותי הרעה				
8	אני עושה טעויות רשלניות או מתקשה לשים לב לפרטים				
9	דרך הענישה אצלנו בבית אינה הוגנת				
10	אני מיואש				
11	אני מתקשה לשמור על ריכוז בזמן משחק או עבודה				
12	אני מסתבך עם המשטרה				
13	אני מתקשה לארגן את שיעורי הבית				
14	אני נוטה להתפרץ או לאבד שליטה בקלות				
15	אני נמרץ מכדי לשבת במקום אחד לאורך זמן				
16	הורי אינם מתייחסים להתנהגותי הטובה ואינם נותנים לי עליה חיזוקים				
17	קשה לי להקשיב כשאנשים מדברים איתי				
18	ההורים שלי קשוחים מדי				
19	אני מרגיש עצוב ומדוכך				
20	קשה לי לסיים שיעורים או עבודות בבית				
21	אני מפר חוקים				
22	אני שוכח דברים שלמדתי				
23	יש לי "פתיל קצר"				
24	אני מתנועע בחוסר שקט, אז כל הזמן				
25	להורים שלי יש יותר מדי ציפיות ממני				
26	אני מתקשה בארגון המשימות והפעילויות שלי				
27	נראה כי הורי תמיד מעבירים עלי ביקורת				
28	אני דואג לגבי דברים קטנים				
29	אני רוצה להכאיב לאנשים מסויימים				
30	נדרש ממני מאמץ רב על מנת לסיים עבודות ושיעורי בית				
31	אני מתרגז מהר או באופן פתאומי, אני מתפרץ בכעס				
32	אני חסר מנוחה אפילו כשאני יושב בשקט				
33	רעשים מוציאים אותי מהריכוז כשאני מנסה ללמוד				
34	אני לא אוהב מטלות ב"ס או שיעורי בית שדורשים ממני יותר מדי מחשבה				
35	יש הרבה צעקות בבית				
36	הרבה דברים מפחידים אותי, אפילו אם לא הייתי מוכן להודות בזה				
37	יש לי דחפים לעשות דברים מאד רעים				
38	קשה לי לדבוק בפעילות אחת לאורך יותר מכמה דקות				
39	אני מסתבך בגלל נטייתי להתעצבן בקלות				
40	אני צריך לקום ולהסתובב בעת הכנת שיעורי בית				

מס'	תכונה	בכלל לא	במקצת	הרבה	הרבה מאוד
41	אין לי שיקול דעת טוב לגבי הרבה דברים				
42	אני מאבד דברים שנחוצים למטלות או לפעילויות (לדוגמא-שעורי בית,עפרונות,ספרים,כלים)				
43	הכללים בבית שלנו לא כל כך ברורים				
44	מבחוץ נראה שאני מתנהג בסדר, אבל מבפנים אני חסר בטחון עצמי				
45	אני משחית רכוש ששייך לאחרים				
46	קשה לי לארגן את המחשבות שלי				
47	הרבה דברים מעצבנים אותי				
48	קשה לי לשבת בזמן ארוחה				
49	קשה לי לעסוק בפעילויות פנאי או במשחקים בשקט				
50	דברים שקורים מסביבי מסיחים את דעתי				
51	משפחתי לא עושה הרבה דברים "כיפיים" ביחד				
52	אני פוחד להיות לבד				
53	אני שכחן בפעולות יום-יומיות				
54	אני אוהב לעשות דברים מסוכנים				
55	אנ שוכח את מה שהייתי צריך לעשות				
56	אנשים מעצבנים ומרגיזים אותי				
57	אני מניע את הידיים או הרגליים בחוסר שקט, מתנועע בכסא				
58	אני מעדיף להיות בתנועה מאשר להשאר במקום אחד				
59	אני נמצא בפיגור בלימודים				
60	אני קם מהכסא בזמן שאני אמור להשאר ישוב (למשל, בביה"ס)				
61	אין לי יחס של קרבה עם בני משפחתי				
62	אני נלחץ				
63	אני חסר מנוחה או היפראקטיבי				
64	אני נעדר מבית הספר (ללא רשות)				
65	קשה לי להתרכז בדבר אחד				
66	עדיין יש לי התפרצויות זעם				
67	אני בן אדם בודד				
68	לפעמים אני מרגיש כאילו אני מונע על ידי מנוע ("לא נגמרים לי המצברים")				
69	קל להרגיז אותי				
70	אני תמיד בתנועה				
71	להורים שלי לא באמת אכפת ממני				
72	העתיד נראה לי חסר תקווה				
73	אני לוקח דרים שאינם שייכים לי				
74	אני מאד לא מאורגן לגבי שיעורי בית				
75	אני מדבר יותר מדי				
76	יש לי הרבה כאבים				
77	אני שותה משקאות חריפים (משקאות שמכילים אלכוהול)				
78	אני קורא לאט ובמאמץ רב				
79	אני עונה לשאלות לפי שנשאלו בשלמותן				
80	אני לוקח סמים				
81	יש לי בעיה לקרוא ולאייית				
82	קשה לי לעמוד בתור או להמתין לתורי בפעילות עם ילדים אחרים				
83	כתב היד שלי אינו ברור				
84	קשה לי לעקוב אחרי השורות כשאני קורא, אני מאבד				

מס'	תכונה	בכלל לא	במקצת	הרבה	הרבה מאוד
85	אני נגרר לצרות בקלות				
86	אני מפריע לאחרים בעבודה או במשחק				
87	יש לי סיוטי לילה				